

# ほけんだより 2月号

新庄北小学校

2026.2



2月3日の立春が過ぎ、暦の上では春が始まりましたが肌寒い日が続き、まだまだかぜなどの病気にかかる可能性が高い季節です。かぜなどの感染症にも負けないからだをつくるポイントは3つあります。①早ね・早起き②栄養バランスがとれたごはんを食べる③適度な運動です。3つのポイントを守り、元気に過ごしましょう。



## 寝い參 選んで「体温」を上げてみよう！

手足が冷えたり、なんとなく体がだるかったりしていませんか？体温が下がると、風邪やインフルエンザなどのウイルスと戦う「免疫の力」が弱くなり、病気にかかりやすくなります。また、体が冷えていると、エネルギーをうまく使えません。体を温めると、体の中の機能がスイッチONになって、勉強や運動の力もしっかりと出せるようになります。健康のために以下の3つのことを心がけましょう。



### 朝 食を食べる

寝ている間に低下した体温が上がります。脳も活性化！からだも心も温まるスープがオススメです♡



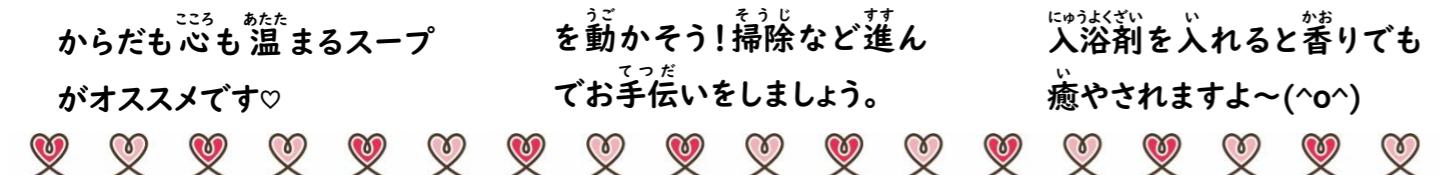
### カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。寒い冬も元気に外で遊んで筋肉を動かそう！掃除など進んでお手伝いをしましょう。



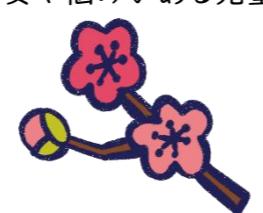
### 湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス♪入浴剤を入れると香りでも癒やされますよ～(^o^)



### \*教育相談について\*

巡回相談員さんとスクールカウンセラーさんが毎月、来校されます。相談を希望される保護者の方は担任の先生までお知らせください。対象は保護者の方だけではありませんので、不安や悩みがある児童のみなさんも担任の先生に教えてください。来月は以下の日程で来校されます。



- 巡回相談員 ……3月3日(火)、3月13日(金)
- スクールカウンセラー…3月9日(月) 13:00~17:00

## 今月の保健目標『心の健康を考えましょう!!』

寒い冬でも心はぽかぽかに

できていますか？やさしさbingo

いつもの自分を振り返って、○をつけてみましょう。いくつbingoできていますか？

感謝の気持ちを伝えている	友だちのよいところを見つけられる	言葉づかいに気をつけている
困っている人に親切にしている	自分からあいさつをしている	相手の気持ちを考えている
相手の方を見て話を聞いている	素直に謝ることができる	友達のがんばりを応援できる

友だちにこんなことをしていませんか？

- 自分の考えを押しつける
- がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くとも、笑っていても心は傷ついているかもしれません。

友だちを大切にするヒント

- 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良いでいよう。

とも  
友だちを  
大切に

